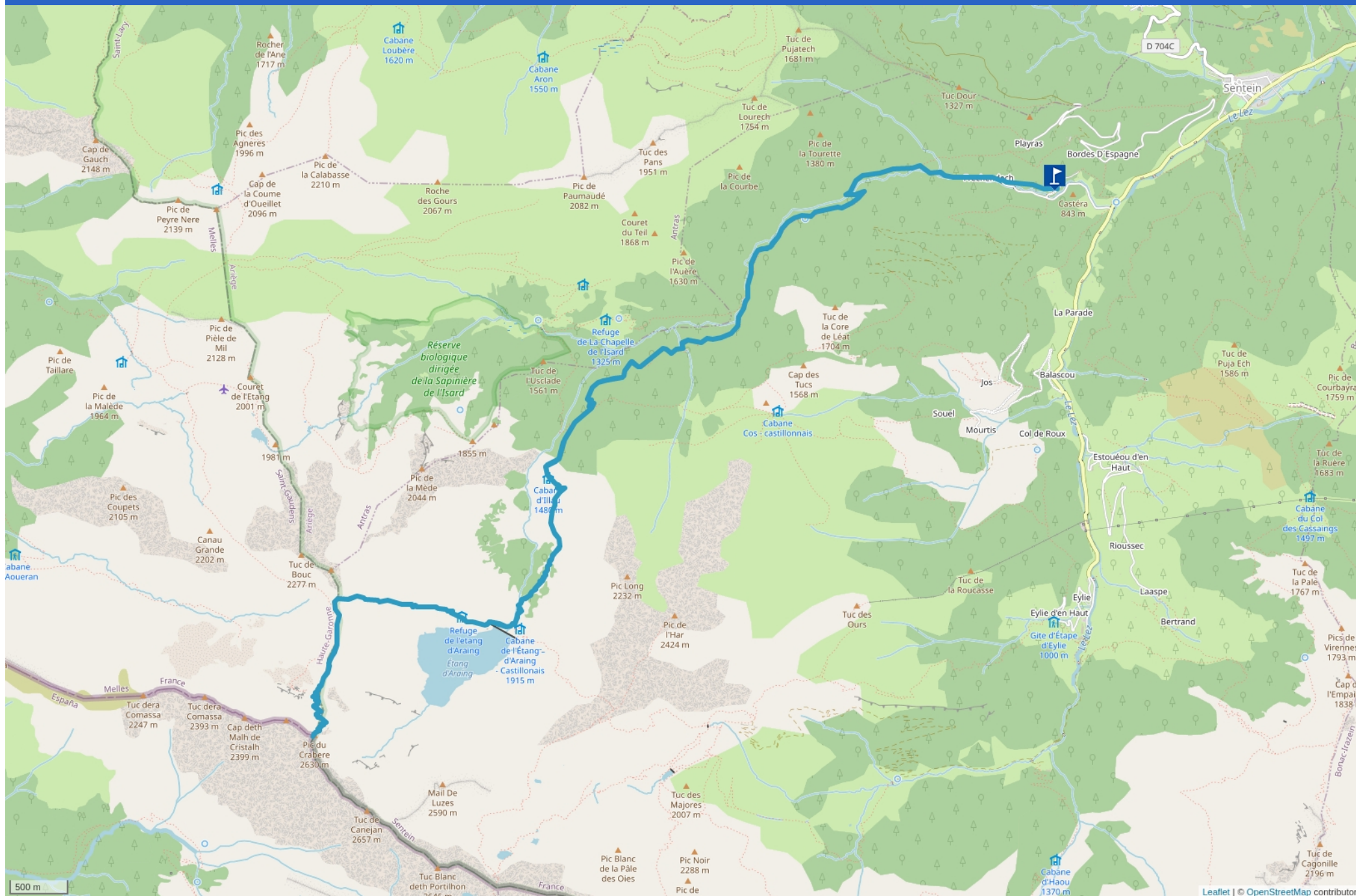


# PIC DU CRABÈRE



Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

[www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr](http://www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr)



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

# Pic du Crabère

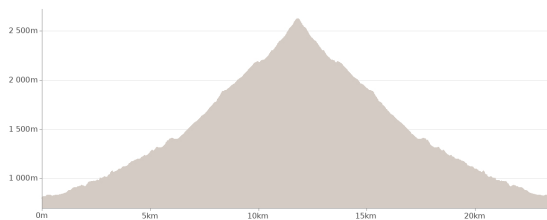
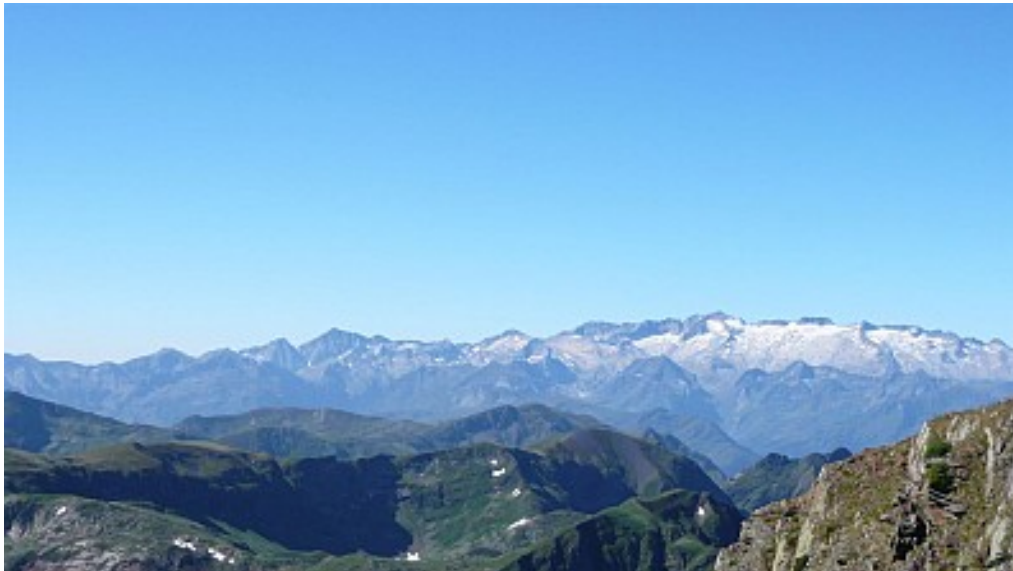
Proposé par : **Office de tourisme Couserans Pyrénées**

Validé par la FFRandonnée


"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de partage d'activités touristiques qui vous fait voyager"  
[www.cirkwi.com/circuit/664886](http://www.cirkwi.com/circuit/664886)




Christine Boire



Départ : Parking d'Anglade - 09800 SENTEIN

 23.34 km

 8h30

 maxi 2621 m

 mini 799 m

Difficile 

 1870 m

Cette grande boucle vous fera voyager à travers des paysages variés, à la découverte des richesses du Couserans. Pour savourer entièrement ce voyage, n'hésitez pas à faire pause pour la nuit au refuge de l'étang d'Araing.

## TOPO/PAS À PAS

1/ Le point de départ du sentier se trouve au-dessus du bâtiment à l'entrée du parking d'Anglade. 0h

2/ Laissez le parking en contrebas, et poursuivez tout droit sur le sentier qui est bien marqué vers Fréchendeck, situé sur la rive gauche du ruisseau de l'Izard. Après 30mn le sentier descend vers la rivière et franchit une passerelle (880m). 30 min

3/ Passerelle des piches (1105m d'alt.)

Laissez sur votre droite le sentier du GRP par lequel vous reviendrez. Sans franchir la passerelle, continuez tout droit, sur le sentier toujours parfaitement marqué. Vers 1220m, traversez à gué un petit ruisseau. Un peu plus loin,

suivez les panneaux en direction de l'étang d'Araing. Le sentier continue en lacet tout en montant, et se poursuit sur la droite en légère descente (sud-ouest). Vous arrivez au bout de la forêt. Le sentier s'élève dans l'herbe pour vite rejoindre 1h

3/ La Cabane d'Illau (1490m d'alt.)

Le sentier monte au sud-est sur 50 m de dénivelé, puis file en traversée à droite (sud). Passez à nouveau rapidement à travers bois, puis traversez à gué un petit ruisseau. Le sentier continue de s'élever parmi les cailloux (sud-ouest). Un dernier ressaut vous emmène jusqu'à un collet, face au barrage de l'étang d'Araing. Vous y retrouverez le GR10 (balisage rouge et blanc). 2h 25

4/ Bifurcation du GR10 (1900m)

Empruntez le sentier du GR10 à droite, en suivant le balisage rouge et blanc (ouest). Le sentier passe sous le barrage, puis monte lentement jusqu'au refuge 3h20

5/ Sur la droite suivez en sortant du refuge le sentier balisé rouge et blanc du GR10. Laissez le lac en contrebas sur votre gauche (ouest). Le sentier monte régulièrement pour vous conduisant sans difficulté jusqu'au Col d'Aouéran (2176m) 4h

6/ Poursuivez à gauche sur une large crête vers le sommet. Restez constamment au plus haut de la crête, en maintenant la vue sur les deux versants. Après 20 minutes de marche, vers 2300m, abandonnez la crête pour suivre une sente qui s'élève en lacet sur la face nord du Crabère. La sente bien marquée vous permet d'aborder facilement cette dure montée.

6/ Pic de Crabère (2630m d'alt.) 5h

7/ Retour par le même itinéraire jusqu'au parking d'Anglade 8h30

## COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

Depuis l'autoroute A64, prenez la sortie 20 jusqu'à Saint-Girons, puis suivez à droite la D618 pour traverser Castillon en Couserans. Vous continuez jusqu'au village de Sentein et le hameau Le Pont où vous tournerez à droite pour rejoindre le parking d'Anglade.

## PÉRIODE D'OUVERTURE

Du 15/03 au 20/12.

Itinéraire non praticable et déconseillé durant la saison d'hiver.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

## NATURE DU TERRAIN

Rocher  
Cailloux  
Terre

## CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60

Email : [contact@tourisme-couserans-pyrenees.com](mailto:contact@tourisme-couserans-pyrenees.com)

Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

[www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr](http://www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr)



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

## COMPLÉMENTS D'ACCUEIL

Vous êtes au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises.

Nous vous encourageons à adopter un comportement responsable dans ce milieu fragile et partagé.

- Rester sur les sentiers et emporter ses déchets.
- Observer la flore sans la cueillir.
- Rester discret, pour les animaux sauvages.
- Dans les zones d'estive, penser à refermer les clôtures et barrières. Ne pas approcher ni nourrir les animaux. Si un Patou (chien de protection des troupeaux) s'approche de vous, écartez-vous lentement et calmement. Pas de grands gestes ni de cris, même s'il aboie, car il vous considérerait comme une menace. S'il vous suit, ignorez-le.
- La baignade dans les lacs est déconseillée. La crème solaire (même bio !) et autres cosmétiques sont source de pollution dans ce milieu fragile.
- Le bivouac est autorisé, mais seulement entre 19h et 9h, et à plus d'une heure de marche d'un parking.
- En période de sécheresse tout feu est interdit. Dans les autres cas, les feux sont autorisés seulement à plus de 200m d'une forêt. Préférer les réchauds aux foyers naturels.
- En cas de rencontre, très peu probable, avec un ours (qui cherche à tout prix à nous éviter) : manifestez-vous calmement, éloignez-vous progressivement, et ne courez pas.

